

آمادگی همسر

تهیه کننده: نضال آژ

توصیه های پیش از لقاح

- توجه به تغذیه صحیح مادر
- توصیه به استفاده از مکمل و ویتامین ها
 - ویتامین B12
 - ویتامین C
 - ویتامین E
 - روی
 - سلنیوم (انتی اکسیدان)

هفته های 3-13 بارداری

- با همسرتان بیشتر صحبت کنید
- منع مصرف دخانیات
- آشپزی کنید
- حمل خریدهای سنگین
- خوب غذا خوردن
- احساس تنهایی در او ایجاد نکنید
- بامثبت شدن آزمایش بارداری، برای ایفای نقش پدری آماده شوید
- ماساژ دادن را با رایحه درمانی و اسانس های روغنی یاد بگیرد
- آسیب پذیری در اطراف نوک سینه، تکرر ادرار، پرخونی و احتقان سینه ها در اوایل بارداری اتفاق میافتد آنها را درک کنید

هفته های 3-13

- حدود هفته های ۶-۹ هفتگی تهوع و استفراغ صبحگاهی شروع می شود و بین هفته های ۷-۱۲ به اوج می رسد و سپس تمام میشود و اسیدی برای جنین به همراه ندارد باید صبور بود و اشپزی را بعهده گرفت زیرا بوهای غذا این حالت را تشدید می کنند
- خستگی مفرط و مشکلات روانی این حالات را تشدید می کند که باید این حالات را کاهش داد
- رابطه جنسی در حین بارداری تحت تاثیر حالات جسمی و روانی او تغییر خواهد کرد. زودرنجی و تندخویی او بخصوص در هفته های اول رابطه جنسی را مشکل می کند.
- سینه های او حساس و نوک سینه دردناک است، لمس این ناحیه را کم کنید
- ممکن است پس از نزدیکی لکه بینی پیدا کند که باید به ماما مراجعه کند
- بدنبال روشهای دیگر برای لذت بردن از هم باشید

هفته های 3-13

- تغییرات جسمی و فیزیکی سبب احساس بد نسبت به خود میشود آنها را درک و راجع آن با او صحبت کنید
- از برخی غذاها تنفر پیدا می کند و بیسکویت خشک را بیشتر می پسندد، نوشیدنی زنجبیلی را برای او آماده کنید
- از تهوع و نخوردن غذا در هفته های اول نگران نباشید ولی غذاهای جایگزین را بیابید، سیب زمینی آب پز، نعناع خشک ، نخود، کشمش و زنجبیل و لیموترش بعنوان تنقلات استفاده کنید
- تغییرات خلقی شدید در هفته های اول (9) سبب خندیدن یا گریه کردن بی دلیل شود باید او را درک کرد
- در جلسات مراجعه به پزشک یا ماما کنار او حضور داشته باشید. و در اولین بار که صدای قلب جنین شنیده میشود همراه او باشید. وقت ملاقات با ماما یا پزشک را یادداشت کنید
- جارو کردن و تمیزکاری منزل را بعهده بگیرید
- مصرف غذاهای سرخ شده و نوشیدنی ها و شیرینی ها را کاهش دهید. در آشپزی به او کمک کنید ، مصرف حبوبات و سبزیجات را بیشتر کنید.
- بعد از 13 هفته او راجع به نوزاد با دوستانش و مادرش صحبت می کند و شما را طرد می کند شما هم وارد جرگه دوستانش بشوید.

سه ماهه دوم

- توصیه به مصرف ماهی
- انتخاب اسم فرزند
- سه ماهه دوم زمان افزایش اشتها و میل جنسی است.
- تعجب نکنید و به او طعنه نزنید
- تحرک و ورزش را با ایشان همگام شوید
- حرفهای قشنگ و رویایی بزنید
- در اولین سونوگرافی ۱۶-۱۸ هفته همراه او بروید و جنسیت جنین را مشخص کنید

سه ماهه دوم

- اشپزی و یا کمک کردن در اشپزی را نیز در این سه ماهه جدی بگیرید
- مسافرت‌های کوچک بخصوص در هفته ۲۴-۲۶ و دادن هدیه را فراموش نکنید، خرید سیسمونی و مواد غذایی را با ایشان بروید و تنهایش نگذارید.
- در هفته ۱۸-۲۱ اولین حرکات بچه توسط مادر احساس میشود، شما هم ان را احساس کنید
- در این زمان به پدر شدن فکر میکنید، در مورد مادر و نوزادش نگران هستید و اینکه ایا می توانید پدر خوبی باشید، با پدران با تجربه و کتاب رجوع کنید و اضطراب خودتان را کم کنید.
- در اواسط سه ماهه دوم زن تمایل به رابطه جنسی بیشتر دارد ، این فرصت را استفاده کنید و اجازه دهید او هم لذت ببرد.

سه ماهه دوم

- در سه ماهه دوم خط سیاه و ماسک بارداری و تغییراتی در رنگ دانه های بدن ایجاد می شود که شما بعنوان یک امر غیرعادی با آن روبرو نشوید.
- در کارهای روزمره بیشتر به او کمک کنید، خودتان را برای بهم ریختگی اعصاب او آماده کنید و او را در اغوش بگیرید
- در مسافرت از آب نجوشیده و میوه های پخته شده یا پوست کنده استفاده کنید
- در اواسط بارداری و بعد از بیست هفته انقباضات براکستون هیکس اتفاق می افتد که حکایت از آینده و تولد بچه دارد، ولی دردناک نیستند

سه ماهه سوم

- شیردهی با سینه را تشویق کنید و مزایای آن را یاد بگیرید
- شیردهی با سینه هم برای مادر و هم برای نوزاد مفید است
- با تولد کودک بسیاری از سرگرمی های شما به پایان می رسد ، بنابراین باید به آنچه بدست خواهید آورد فکر کنید، یک کودک که با سرو صدا و وجودش زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.
- همسران در مورد تولد نگران است از هر فرصتی برای کاهش نگرانی و ترس او استفاده کنید و تسکینش دهید، لباس بچه، سرهم کردن تخت بچه و...
- پدر و مادر با هم بارداری را تجربه میکنند اگر بدرستی همدیگر را درک کرده باشند و در همه مراحل با هم سهیم هستند حتی در اضافه وزن پیدا کردن. این را باور کنید

سه ماهه سوم

- یک متخصص اطفال در هفته ۳۲ انتخاب کنید
- فراموش کار شدن همسرتان یک امر طبیعی او را مواخذه نکنید
- در هفته ۳۴ وسایل نوزاد برای رفتن به بیمارستان را آماده کنید
- خودتان را کم کم برای وضع حمل برنامه ریزی نشده آماده کنید. علائم شروع زایمان را بدانید
- در کنار همسرتان باشید، گوشی تلفن همراه خودتان را شارژ کنید. تا همیشه در دسترس باشید،
مرخصی پس از زایمان را بگیرید
- به تمیزکاری خانه ، کابینتها و نقاشی خانه در هفته ۳۷ میپردازید که همان غریزه پدری است که می
خواهید پس از تولد فرزند خانه آماده و مرتب داشته باشید
- کوله پشتی یا ساک تولد را آماده کنید ، وسایل سرگرم کننده را فراموش نکنید

سه ماهه سوم

- فواید شیردهی را مرور کنید و به مادر کمک کنید که نوزاد در بهترین وضعیت شیردهی قرار دهد
- در حین شیردهی برای همسرتان یک لیوان آب یا جعبه دستمال کاغذی، کمپرس سرد، پد شیردهی، کرم لانولین .. آماده کنید
- کهنه بچه را عوض کنید
- پس از شیرخوردن نوزاد را در جایش قرار دهید
- برای همسرتان میان وعده و غذا درست کنید، همسر شما نیاز دارد که خوب غذا بخورد تا برای نوزادان شیر بسازد
- به همسرتان در حمام کردن نوزاد کمک کنید
- گهگاه با بطری (شیرمادر) به نوزاد بدهید